

令和5年度

3月 こんだてよていひょう



給食目標：一年間をふりかえろう

鳥栖北小学校
旭小学校

| 日 種 | 敵立名 | ざいりょう ※ かわるごがあります | | | 調味料 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg |
|-----------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| | | きいろの食べ物 | あかの食べ物 | みどりの食べ物 | | | | |
| | | おもにエネルギーになる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | | 献立のメッセージ | | |
| 1 金 | ごはん | こめ | | | | 684 | 27.3 | 301 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ひなまつり * | | |
| | とりのごまだれやき | ごま さとう | とりにく | しょうが | ワウ しょうゆ みりん 塩 こしょう | 3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で「桃の節句」とも言います。ひな人形をかざり、ちらしずしやはまぐりのすましじる、ひしもち、ひなあられなどを食べる風習があります。 | | |
| | こうやどうふのもの | さとう あぶら | さつまあげ きわかめ こおろどうふ | こんにやく ごぼう にんじん | しょうゆ みりん 酒 | | | |
| | さつまいものみそしる | さつまいも | みそ | たまねぎ えのき ねぎ | に ぼ 煮干し 削り節 | | | |
| | ひなあられ | もちごめ オリーブオイル | | | しょうゆ 塩 | | | |
| 4 月 | ごはん | こめ | | | | 655 | 22.7 | 264 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ヤンニョムチキン * | | |
| | ヤンニョムチキン | かたくりこ あぶら さとう | とりにく | にんにく | がらスープ ワイン 酢 しょうゆ 塩 | ヤンニョムチキンは、とりのからあげに、コチジャンやにんにくなどで作ったあまからいたしをからめた韓国料理です。 | | |
| | やさしいため | あぶら | ベーコン | キャベツ もやし こんにやく にんじん たまねぎ | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | わかめスープ | あぶら | とうふ わかめ | たまねぎ きくらげ | がらスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう | | | |
| | あおうめゼリー | さとう | | うめ | | | | |
| 5 火 | ちいさいミルクパン | ミルクパン | | | | 640 | 28.8 | 383 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ヨーグルト * | | |
| | わふうスパゲティ | スパゲティ あぶら | とりにく | たまねぎ ほうれんそう にんじん | しょうゆ 酒 塩 | ヨーグルトは、牛乳から作られていて、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。また、おなかの調子をよくするはたらきもあります。 | | |
| | やさしいマヨネーズあえ | たまごなしマヨネーズ | ハム | れんこん えだまめ にんじん きりぼしだいこん | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 6 水 | ごはん | こめ | | | | 578 | 27.9 | 311 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * さけ * | | |
| | さけのみそやき | | さけ みそ | | さけ 酒 みりん しょうゆ | 鮭は本来、白身の魚ですが、えさによって体がもも色になったりします。今日はごはんが進むように、みそ焼きにしました。 | | |
| | ごまあえ | ごま さとう | | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん | しょうゆ みりん | | | |
| | だんごじる | こむぎこ でんぷん あぶら | とりにく | こんにやく だいこん ごぼう にんじん | こんぶ けず だし 昆布茶 削り節 しょうゆ 塩 酒 | | | |
| 7 木 | ごはん | こめ | | | | 688 | 23.8 | 264 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ステーキ * | | |
| | ステーキ | さとう | ぎゅうにく | たまねぎ にんにく しょうが りんご | しょうゆ ワイン 酢 塩 こしょう | 今日のステーキのソースは、お肉のおいしさが引き立つように、たまねぎやりんごなどをすりおろして作っています。よくかんで、味わって食べてください。 | | |
| | いろどりサラダ | ドレッシング | | キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン | 塩 | | | |
| | ほうれんそうのスープ | あぶら | ベーコン | たまねぎ ほうれんそう にんじん きくらげ | がらスープ ワウ しょうゆ 塩 | | | |
| 8 金 | ぼうさいぎゅうしょく | | | | | 497 | 13.9 | 261 |
| | きゅうきゅうカレー | こめ じゃがいも あぶら | | トマト コーン にんじん たまねぎ しめじ | カレーこ 塩 | * ぼうさい * | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 1月1日、石川県能登半島で大きな地震がありました。地震はいつ、どこで起きるかわかりません。いざという時のために、白ごころ災害に備えて準備や訓練をすることはとても大切です。 | | |
| | パスタスープ | マカロニ あぶら | ウインナー | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | がらスープ しょうゆ ワウ 塩 こしょう | | | |
| | こくとうビーンズ | こくとう | だいず | | | | | |
| 11 月 | ごはん | こめ | | | | 629 | 26.9 | 373 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * いわし * | | |
| | いわしのうめに | さとう でんぷん | いわし | しそ うめ | しょうゆ みりん 塩 | いわしやさんまなどの青魚には、頭のはたらきをよくする栄養がふくまれています。今日の魚は、骨も丸ごと食べることができるので、カルシウムも多くなります。 | | |
| | こんぶのごもくに | さとう あぶら | とりにく だいず こおろどうふ こんぶ | こんにやく えだまめ ごぼう にんじん | しょうゆ みりん 酒 | | | |
| あつあげのみそしる | | あつあげ わかめ みそ | たまねぎ えのき ねぎ | に ぼ 煮干し 削り節 | | | | |
| 12 火 | ごはん | こめ | | | | 548 | 25.8 | 285 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * にんにく * | | |
| | しろみぎかなのガーリックオイルやき | オリーブオイル | ホキ | にんにく | ワイン 塩 | にんにくは、英語で「ガーリック」と言います。にんにくは、疲れをとるはたらきや殺菌効果があり、かぜ予防にもなる食べ物です。 | | |
| | ドレッシングあえ | ドレッシング | ハム | ほうれんそう キャベツ もやし | しょうゆ 塩 | | | |
| | ぶたじる | さといも あぶら | ぶたにく みそ | だいこん ごぼう にんじん ねぎ | に ぼ 煮干し 削り節 | | | |

| 献立名 | ざいりょう ※ かわることがあります | | | 調味料 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| | きいろの食べ物 | あかの食べ物 | みどりの食べ物 | | | | | |
| | おもにエネルギーになる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | | | | | |
| 13日 水 | ビーフカレー | こめ じゃがいも カレールウ あぶら | ぎゅうにく | たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが | ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう | 715 | 22.1 | 279 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ギゅうにく * | | |
| | かいそうサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ わかめ ごんぶ のり | だいこん えだまめ コーン | しょうゆ 塩 | 牛肉には、血をつくるもとになる鉄分がたくさん入っています。また、牛肉はうまみがつまっている料理にコクをあたえてくれます。 | | |
| 14日 木 | ごはん | こめ | | | | 735 | 25.7 | 315 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * なまふ * | | |
| | とりのレモンに | かたくりこ あぶら さとう | とりにく | レモン | しょうゆ 酒 塩 | 今日のすまし汁の中には「なまふ」が入っています。なまふは、小麦粉ともち米で作られています。もちもちとした食感が特徴です。 | | |
| | おかかいため | あぶら さとう | かつおぶし | はくさい もやし こまつな ごんにやく にんじん | しょうゆ | | | |
| | なまふのすましじる | | とうふ なまふ | たまねぎ ねぎ ほししいたけ | 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩 | | | |
| いちごクレープ | あぶら さとう こめこ | とうにゅう だいず | いちご | しょうゆ | | | | |
| 15日 金 | そつぎょう式 | | | | | | | |
| 18日 月 | ごはん | こめ | | | | 635 | 26.0 | 260 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ヒレカツ * | | |
| | ヒレカツ | こむぎこ パンこ あぶら | ぶたにく | | しょうゆ 酒 塩 | ヒレカツのヒレは、肉の部位の名前です。ヒレ肉は、きめがこまかいため、やわらかく、脂肪が少ないことが特徴です。 | | |
| | れんこんサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ | れんこん キャベツ にんじん | しょうゆ 塩 | | | |
| やさいスープ | あぶら | ベーコン | たまねぎ ほうれんそう えのき コーン | がらすプ しょうゆ ワイン 塩 こしょう | | | | |
| 19日 火 | ビビンバ | こめ さとう ごま あぶら | ぎゅうにく | たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん | しょうゆ 酒 塩 3ツゲン 酢 しょうゆ | 672 | 22.1 | 312 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ビビンバ * | | |
| | ワンタンスープ | ワンタン あぶら | | たまねぎ こまつな たけのこ にんじん きくらげ | がらすプ しょうゆ 塩 こしょう | ビビンバは日本の隣にある「韓国」の料理です。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があります。お皿の上で混ぜて食べましょう。 | | |
| 20日 水 | 春分の日 | | | | | | | |
| 21日 木 | ごはん | こめ | | | | 700 | 26.7 | 359 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * マーマレード * | | |
| | とりのマーマレードやき | マーマレードジャム | とりにく | しょうが にんにく | しょうゆ 酒 塩 | マーマレードは、オレンジや夏みかん、レモンなどの果肉をさとうと煮詰めたゼリー状のジャムです。マーマレードは、パンにつけたり、ヨーグルトに入れたりしてもおいしく食べられます。 | | |
| | こまつなのいためもの | あぶら | ベーコン | こまつな もやし きくらげ コーン | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | はくさいのみそしる | | あぶらあげ みそ | はくさい たまねぎ えのき にんじん | に 煮干し 削り節 | | | |
| いちごケーキ | さとう あぶら こめこ | とうにゅう だいず | いちご | | | | | |
| * 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。 | | | | 【3月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) | | 644 | 24.6 | 305 |
| | | | | 基準値(中学年) | | 650 | 24.0 | 350 |

3月8日は ぼうさい給食を実施します

災害はいつ起こるかわかりません。災害直後は「いつもと違う」生活を送らなければならないこともあります。普段から災害について考え、非常食を準備しておくことは大切なことです。備蓄している非常食の賞味期限を点検し、非常食がどんなもので、どんな味か、食べてみることは、とてもよい経験になります。

いざというときに備えて食料品を買い置きしていますか？

自宅での避難生活を想定して、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要といわれています。



非常食は、長期保存できて、そのまま食べられるものを準備しましょう。
災害直後は、電気・水道・ガスが使えなくなることがあります。

